

ARTIKEL

**PENGARUH LATIHAN SIT UP, LATIHAN BACK LIFT DAN PERCAYA DIRI
TERHADAP KEMAMPUAN MENYUNDUL BOLA PADA
PERMAINAN SEPAKBOLA SISWA SMA NEGERI 3 BANTAENG**

**THE INFLUENCE OF SIT UP EXERCISE, BACK LIFT EXERCISE AND
CONFIDENT ON HEADING BALL ABILITY IN SOCCER GAME
STUDENT SMA NEGERI 3 BANTAENG**

SAHRUL



**PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2018**



PENGARUH LATIHAN SIT UP, LATIHAN BACK LIFT DAN PERCAYA DIRI TERHADAP KEMAMPUAN MENYUNDUL BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA SISWA SMA NEGERI 3 BANTAENG

SAHRUL

Penjas dan Olahraga,
Universitas Negeri Makassar
Email: Sahrulfadjar7@gmail.com

ABSTRAK: SAHRUL, 2018. *Pengaruh latihan Sit up, latihan Back lift dan percaya diri terhadap kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola siswa SMA Negeri 3 Bantaeng.* Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Secara keseluruhan perbedaan pengaruh antara metode Latihan *Sit up* (A1) dan metode latihan *Back lift* (B2) terhadap kemampuan menyundul bola siswa SMA Negeri 3 Kabupaten Bantaeng, (2) interaksi antara Metode Latihan (A) dan Percaya diri (B) terhadap kemampuan menyundul bola siswa SMA Negeri 3 Bantaeng, (3) pengaruh hasil kemampuan menyundul bola pada siswa yang dilatih dengan metode latihan *Sit up* (A1) dan Metode latihan *Back lift* (A2) terhadap siswa yang memiliki Percaya diri tinggi (B1), (4) pengaruh hasil kemampuan menyundul bola pada siswa yang dilatih dengan metode latihan *Sit up* (A1) dan Metode latihan *Back lift* (A2) terhadap siswa yang memiliki Percaya diri rendah (B2). Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan jenis *factorial design* dengan bentuk desain *treatment by level design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa laki-laki kelas X SMA Negeri 3 Bantaeng dengan sampel sebanyak 40 siswa. teknik penentuan sampelnya adalah random sampling. Teknik analisa data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif dan ANAVA 2 jalur dengan bantuan program komputer SPSS 20 dengan taraf kepercayaan 0,05% (95%).

Kata kunci: Latihan Sit up, Latihan Back lift, Percaya diri, Kemampuan menyundul bola

ABSTRACT: SAHRUL, 2018. *The Influence of Sit up Exercise, Back lift Exercise and Self Confidence on Heading Ability in football of Students at SMAN 3 Bantaeng.* The study aims at examining (1) the differences of influences between sit up Exercise method (A1) and Back lift exercise method (B2) on heading ability in football of students at SMAN 3 in Bantaeng, (2) the interactions between Exercise Method (A) and Self Confidence (B) on heading ability in football of student at SMAN 3 Bantaeng, (3) the influence of the results of heading ability in football of students trained by sit up exercise method (A1) and back lift Exercise method (A2) on students who have high self Confidence(B1), (4) the influence of the result of heading ability in football of students trained by Sit up exercise method (A1) and back lift exercise method (A2) on students who have low self confidence (B2). This study is experiment research with factorial design of treatment by level design. The populations of the study were all of male students of grade X SMAN 3 in Bantaeng. Samples were selected by employing random sampling and obtained 40 students consisted of 20 male students in sit up exercise group and 20 male students in back lift exercise group. Data were analysed by employing descriptive statistics analysis and ANAVA of 2 paths with SPSS 20 computer program at the level of significance 0.05% (95%).

Keywords: *sit up exercise, back lift exercise, confidence, heading Ability in football*

PENDAHULUAN

Seiring perkembangan sepakbola dunia seluruh negara berlomba-lomba untuk meningkatkan prestasi sepakbola dinegaranya dan assosiasi masing-masing, bahkan sampai saat ini sepakbola dikenal bukan hanya sebagai olahraga prestasi yang dipertandingkan melalui liga maupun turnamen antar negara maupun antar klub-klub sepakbola sebagai pembuktian menjaga harga diri tetapi juga sudah merambah kedunia olahraga bisnis.

Dalam perjalanan sejarah Sepakbola Indonesia, terdapat beberapa peristiwa yang penting diantaranya berdirinya Assosiasi Sepakbola Indonesia yang bertugas untuk menaungi klub Sepakbola yang ada di Indonesia. Organisasi tersebut bernama PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia) yang didirikan pada tanggal 19 April 1930 di Yogyakarta.

Dalam sejarah Sepakbola Indonesia tokoh yang menjadi sosok penting dibalik hadirnya PSSI, yaitu Soeratin Sosrosoegondo yang merupakan seorang putra Indonesia yang sudah mengikuti pendidikan di Sekolah Teknik Tinggi Heckelenburg, Jerman

Saat ini sudah bermunculan banyak pemain-pemain sepakbola yang tersebar diseluruh indonesia yang mampu bersaing ditingkat nasional maupun internasional Sayangnya sejarah panjang sepak bola di Indonesia belum mampu untuk merubah prestasi sepak bola Indonesia di kancah internasional, dan tentunya kondisi demikian belum bisa menjawab harapan masyarakat indonesia untuk terus mengembangkan olahraga sepakbola dan mengukir prestasi yang lebih tinggi. Sepak bola di Indonesia harus bangkit, melakukan proses regenerasi pemain profesional sehingga dapat bertarung di kancah dunia.

Didaerah Sulawesi selatan telah banyak cabang olahraga yang dikenal oleh masyarakat, baik olahraga tradisional maupun olahraga modern baik yang baru berkembang maupun olahraga yang telah lama berkembang dan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari adalah olahraga sepakbola. Hampir diseluruh lapisan masyarakat baik laki-laki maupun wanita memainkan olahraga sepakbola ini.

Sulawesi selatan juga dikenal sebagai salah satu provinsi yang memiliki andil yang cukup besar dalam perkembangan sepakbola indonesia dan merupakan provinsi terbesar dalam menyuplai pemain-pemain timnas sepakbola

tanah air terbukti dengan beberapa nama legenda sepakbola indonesia yang merupakan putra kelahiran makassar

Dalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sepakbola merupakan salah satu cabang yang perlu pembinaan, karena pembinaan ini sangat penting untuk kelangsungan masa depan persepakbolaan di Indonesia. Pembinaan pada usia dini akan menghasilkan bibit-bibit pemain yang baik dan potensial yang nantinya akan membawa harum nama baik bangsa dan negara.

Di SMA Negeri 3 Bantaeng, Sepakbola merupakan salah satu materi pelajaran Dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, sepakbola merupakan salah satu jenis olahraga yang sangat digemari oleh siswa. Sepakbola adalah salah satu permainan bola besar yang beranggotakan sebelas pemain yang bertujuan untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan cara memasukkan bola ke gawang lawan. Dalam permainan ini, teknik atau kemampuan dasar bermain sepakbola sangat berpengaruh terhadap kualitas permainan seseorang, dikarenakan hal tersebut merupakan salah satu modal utama dalam bermain sepakbola. Kemampuan dasar bermain sepakbola terdiri atas *passing*, *dribbling*, *shooting*, *trapping*, dan *heading*. Pengetahuan tentang teknik dasar sepakbola tersebut penting diberikan kepada siswa agar siswa mempunyai pengetahuan yang mendasar tentang sepakbola, mampu mengembangkan bakat-bakat dalam bermain sepakbola, mengerti arti pentingnya belajar kemampuan dasar bermain sepakbola, memahami nilai-nilai yang terkandung di dalamnya, serta membentuk watak dan sifat seseorang saat permainan berlangsung.

Melihat kondisi cabang olahraga sepakbola yang saat ini menjadi salah satu cabang olahraga yang pembinaannya mendapat prioritas di berbagai daerah, tentunya sangat penting untuk mengenal lebih dalam mengenai olahraga tersebut. Permainan sepak bola dimainkan oleh dua regu dengan tiap regu berjumlah 11 orang, terdiri dari 10 pemain penyerang dan seorang penjaga gawang. Permainan ini dilakukan dalam 2 X 45 menit, dan dipimpin oleh seorang wasit dibantu 2 orang hakim garis. Tujuan Permainan Sepak Bola adalah memasukan bola ke gawang lawan. Regu atau tim yang terbanyak memasukan gol ke dalam gawang lawan maka dinyatakan sebagai pemenang. Selain dari aturan, hal yang sangat penting untuk difahami tentunya dan bahwa dalam memainkan olahraga sepakbola ini sangat tergantung pada penguasaan teknik dasar.

Atlet yang menguasai teknik dasar sepakbola dengan baik akan dapat menampilkan permainan secara terampil dan menarik. Teknik dasar tersebut terdiri dari beberapa macam, seperti menendang bola (*shooting*), menggiring bola (*dribbling*), mengoper bola (*passing*), menyundul bola (*heading*) dan sebagainya. Permainan sepakbola dengan teknik menyundul bola (*heading*) sering ditampilkan baik dalam pertahanan maupun penyerangan, seperti menyundul bola (*heading*) ke gawang, mengoper bola dengan menggunakan *heading*, menahan bola dengan kepala dan lain sebagainya.

Heading bola adalah gerakan mendorong bola menggunakan kepala khususnya bagian dahi, gerakan ini dilakukan jika bola berada di udara atau melayang. Pemain harus banyak belajar bagaimana cara menyundul bola menggunakan dahi, bukan dengan ubun-ubun kepala. Pemain harus segera sadar jika mereka yang akan menyundul bola, bukannya bola yang akan mengenai mereka. Jika dilihat dari posisi badan, menyundul bola bisa saja dikerjakan sambil berdiri dan dengan meloncat/melompat. *Heading* bola yang dilakukan harus tepat mengarah kesasaran yang diinginkan. Oleh sebab itu, salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan keterampilan dalam menyundul bola (*heading*) adalah latihan fisik.

Kemampuan fisik merupakan salah satu faktor yang sangat esensial dalam menunjang prestasi atlet sepakbola. Kemampuan fisik tersebut terutama ditekankan kepada bagian tubuh yang berperan penting khusus dalam melakukan *heading*, maka salah satu komponen kemampuan fisik yang dibutuhkan adalah kekuatan otot perut dan otot punggung dalam hal ini latihan *Sit up* dan latihan *Back lift*. Peranan latihan *Sit up* dan latihan *Back lift* dalam meningkatkan kekuatan otot perut terutama pada saat melakukan *Heading* bola yakni terlebih dahulu posisi badan khususnya badan bagian atas termasuk kepala dimiringkan atau dicondongkan kebelakang sebagai gerakan awalan kemudian digerakkan ke depan dengan cepat untuk melakukan *Heading*.

Keadaan demikian sangat menuntut latihan *Sit up* dan *Back lift*, dimana latihan *Sit Up* dilakukan dengan cara diawali dengan sikap baring telentang kedua lutut ditekuk, kedua tangan disilang didepan dada kemudian badan bagian atas ditarik keatas kemudian kembali lagi kesikap semula, gerakan ini dilakukan berulang-ulang dan latihan *Back lift* dilakukan dengan

diawali dengan sikap berbaring tengkurap kedua tangan saling merangkul dan diletakkan dibelakang kepala kemudian badan ditarik kebelakang lalu kembali kesikap semula gerakan ini dilakukan berulang, kedua bentuk latihan tersebut tujuannya untuk menunjang peningkatan kekuatan otot perut, dengan kata lain bahwa semakin kuat otot perut maka akan semakin kuat tenaga lecutan badan kedepan dalam melakukan *Heading* pada bola, dalam hal ini tentu saja dapat mengakibatkan semakin meningkatnya kemampuan dalam melakukan *Heading*.

Selain metode latihan *Sit Up* dan metode Latihan *Back Lift* hal yang tidak kalah pentingnya adalah siswa harus memiliki rasa percaya diri yang baik. Kita sering mendengar salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya kekalahan dalam sebuah pertandingan diakibatkan karena pemainnya grogi atau demam panggung yang mana disebabkan karena kurangnya rasa percaya diri yang dimiliki oleh siswa atau atlet. Metode latihan yang tepat memiliki kontribusi atau pengaruh terhadap meningkatnya rasa kepercayaan diri siswa oleh karena itu diharapkan setelah metode latihan *Sit Up* dan *Back Lift* diberikan maka rasa percaya diri siswa juga semakin meningkat dan tentunya memiliki pengaruh terhadap siswa dalam meningkatkan kemampuan menyundul bola.

Unsur fisik latihan *Sit up* dan Latihan *Back lift* serta percaya diri seseorang mempunyai hubungan yang erat dengan kemampuannya dalam melakukan *heading* pada permainan sepakbola. Kenyataan yang terjadi saat ini di sekolah SMA Negeri 3 Bantaeng yaitu kurangnya percaya diri dan kemampuan siswa dalam melakukan *Heading* pada permainan sepakbola sehingga hasil yang mereka dapatkan di setiap pertandingan antar sekolah SMA di Kabupaten Bantaeng atau di Sulawesi Selatan selalu tidak sesuai dengan apa yang diharapkan oleh guru atau pelatih. Salah satu penyebab kurang mahirnya siswa disebabkan karena kurangnya latihan yang diberikan pada siswa, latihan yang dimaksud dalam hal ini adalah latihan *Sit up* dan *Back lift* yang ditunjang dengan rasa percaya diri yang baik. Apabila latihan *Sit up* dan latihan *Back Lift* dilakukan secara terus menerus dengan mengikuti program latihan yang baik maka akan menunjang meningkatnya rasa percaya diri dalam memaksimalkan kemampuan siswa dalam melakukan *Heading* bola.

Memperhatikan uraian di atas maka penulis melakukan penelitian di SMA Negeri 3

Bantaeng, karena menurut observasi yang dilakukan oleh penulis bahwa hanya di satu-satunya sekolah yang mempunyai sarana olahraga untuk Sepakbola. Oleh sebab itu penulis melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Latihan *Sit up*, latihan *Back lift* dan Percaya Diri terhadap kemampuan Menyundul Bola Dalam Permainan Sepakbola".

Sepakbola adalah olahraga paling populer dikalangan masyarakat. Menurut Luxbacher, (2016: 1) Dalam masyarakat global yang dipisahkan oleh perbedaan fisik dan ideologi, ketenaran Sepakbola tidak terikat oleh umur, jenis kelamin, agama, kebudayaan, atau batasan etnik. Gerakan pemain yang lancar dan terkontrol mengekspresikan individualitasnya dalam permainan beregu. Kecepatan, kekuatan, stamina, keterampilan dan pengetahuan mengenai taktik, semuanya merupakan aspek yang penting dari penampilan. Teknik dengan bola dalam permainan sepakbola merupakan hal yang pokok karena seorang pemain sepakbola dituntut untuk menguasai bola, baik secara individu maupun dalam kerjasama tim.

Sepakbola adalah olahraga permainan yang dimainkan diatas atas lapangan persegi panjang dengan ukuran yang sudah diatur. Untuk pertandingan internasional Lapangan sepakbola harus memiliki ukuran panjang 110 hingga 120 yard dan lebarnya 70 hingga 80 yard, Luxbacher, (2016: 2).

Lebih lanjut Atmasubrata dalam bukunya menjelaskan bahwa: Sepakbola adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Permainan sepakbola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan menggunakan bola kulit berukuran 27-28 inci. (Atmasubrata, 2012: 78).

Latihan adalah suatu usaha atau proses mengulang-ulang gerakan dengan tujuan menyempurnakan gerakan sebelum masuk ke permainan yang sebenarnya dengan menggunakan teknik tertentu. seperti yang dikemukakan oleh Mylsidayu & Kurniawan (2015: 48) Pengertian latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat membutuhkan komponen fisik sebagai bekal dalam pengembangan kemampuan dan keterampilan melakukan teknik-teknik dasar hingga lanjutan. Teknik-teknik dasar seperti menggiring bola, menyundul bola, menembak bola membutuhkan kekuatan, kordinasi, keseimbangan, daya ledak serta daya tahan fisik dan otot.

Latihan *Sit up* sangat efektif dalam meningkatkan kekuatan otot perut, selain itu dalam pelaksanaan latihan ini sangat efisien karna tidak membutuhkan peralatan hanya menggunakan berat badan sebagai beban. Dan bantuan teman untuk memegang pergelangan kaki. Latihan ini dilakukan dengan diawali berbaring telentang dilantai/lapangan rumput, tangan diletakkan dibahu yang berlawanan sehingga kedua tangan bersilangan diatas dada untuk mencapai titik kenaikan sentral, kedua lutut ditekuk kemudian menarik badan keatas hingga tinggal panggul dan telapak kaki yang menyentuh lantai. Latihan *Sit Up* dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kekuatan otot bagian perut.

Latihan *Sit up* merupakan suatu gerakan duduk baring, dimana terjadi perpindahan pusat berat badan dari seluruh tubuh sewaktu berbaring kepada sebagian otot-otot pinggang. Sewaktu tubuh berada diposisi duduk terjadilah kontraksi yang melibatkan sebagian otot bagian depan tubuh, sedangkan otot kedua kaki sangat sedikit sekali kontraksi (Azis, 2016: 116)

Latihan *Sit up* sangat mudah dilakukan tetapi efektif dalam meningkatkan kekuatan otot perut, Widiastuti (2011: 91) menguraikan prosedur pelaksanaan latihan sit up, yaitu sebagai berikut:

- 1 Berbaring dengan lutut ditekuk, kaki rata dengan lantai dan tangan dilipat menyilangi dada.
- 2 Mulai *Sit Up* dengan punggung dilantai
- 3 Angkat diri keposisi 90 derajat dan kembali kelantai.
- 4 Kaki siswa dipegangi oleh partner
- 5 Catat jumlah sit up yang dikerjakan selama 30 detik

Dari uraian diatas maka dihapakan setelah siswa diberikan latihan *Sit up* secara continyu, dan sistematis akan menunjang semakin meningkatnya kekuatan otot pada bagian perut dan memberi pengaruh terhadap keterampilan siswa menyundul bola dalam permainan sepakbola. Senada dengan pendapat Meiriawati dalam Jurnal Ilmu Keolahraagaan Undiksha (2013): Kekuatan otot perut merupakan

kemampuan otot yang memungkinkan pengembangan tenaga maksimum dalam kontraksi maksimum untuk mengatasi beban atau tahanan adalah juga sebagai salah satu faktor penunjang untuk dapat mencapai prestasi maksimal.

Demikian pula dalam latihan *Back lift*, metode latihan ini sangat besar manfaatnya dalam menunjang peningkatan kekuatan otot pada bagian punggung, karena Sepak bola yang merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat membutuhkan komponen fisik sebagai bekal dalam pengembangan kemampuan dan keterampilan teknik-teknik dasar hingga lanjutan, seperti menggiring bola, *Heading*, menembak bola.

Penggunaan kekuatan merupakan salah satu faktor utama seorang pemain sepak bola dalam mengambil bola yang berada di udara yang dalam hal ini salah satu teknik yang digunakan adalah menyundul bola (*heading*). Teknik *heading* sendiri membutuhkan kekuatan otot perut dan otot punggung dalam melakukannya dimana perlu ada keselarasan dalam pemanfaatan kekuatan otot-otot tersebut.

Otot punggung merupakan salah satu otot yang berperan penting (berkontraksi) pada saat melakukan *Heading* sehingga untuk dapat meningkatkan kemampuan menyundul bola maka perlu adanya latihan untuk meningkatkan kekuatan otot punggung. Terdapat berbagai jenis latihan untuk meningkatkan kekuatan otot punggung dan salah satunya adalah latihan *Back lift*, senada dengan hal ini salah satu akademisi olahraga berpendapat “Latihan *Back lift* bertujuan untuk menguatkan otot punggung” (Mukholid, 2007: 70). Latihan *Back Lift* merupakan salah satu latihan untuk melatih otot punggung tanpa menggunakan bantuan alat/beban eksternal atau dengan kata lain latihan jenis ini memanfaatkan beban internal (beban tubuh). Lebih lanjut Nur Ichsan Halim berpendapat bahwa: Dalam latihan beban untuk laki-laki dan wanita yang menggunakan berat badannya sendiri sebagai beban, hendaknya dibedakan posisi atau cara Bergeraknya untuk menghindari cedera akibat berat badan yang melampaui kemampuan ototnya. (Nur Ichsan Halim, 2011 : 27).

Secara implisit latihan *Back lift* menunjukkan keamanan dalam melakukannya dikarenakan posisi tubuh pada saat melakukan latihan mengurangi resiko cedera. Latihan jenis ini sangat cocok untuk pemain sepak bola yang masih dalam kategori usia SMP dan SMA dikarenakan sangat menghemat biaya dan hasil

nya bisa optimal jika disesuaikan dengan aturan volume dan intensitas latihan yang baik.

Efisiensi dalam melaksanakan latihan *Back lift* ditunjukkan pada saat melakukan latihan tersebut. Latihan *Back lift* walaupun menggunakan pembebanan tubuh namun perlu adanya bantuan dari teman latihan untuk memegang pergelangan kaki. Agus Mukholid dalam bukunya yang berjudul Pendidikan Jasmani, Olahraga dan kesehatan menjelaskan petunjuk latihan nya yaitu, sebagai berikut:

- 1 Mula-mula sikap badan tidur telungkup, kaki rapat dan kedua tangan berpegangan di belakang kepala
- 2 Angkatlah badan sehingga dada tidak menyentuh lantai, tetapi posisi kaki tetap menyentuh lantai. Agar posisi kaki tetap menyentuh lantai, mintalah teman untuk memegang pergelangan kaki anda.
- 3 Lakukan gerakan tersebut berulang-ulang selama 15 hingga 30 detik. (Mukholid, 2007: 70)

Dengan demikian latihan *Back lift* diharapkan mampu menambah volume kekuatan otot punggung sehingga berdampak kepada perkembangan kemampuan teknik menyundul bola untuk olahraga sepakbola.

Kedua bentuk latihan diatas memiliki perbedaan dalam pelaksanaan gerakan dan sasaran otot yang akan ditingkatkan kekuatannya, metode Latihan *Sit up* fokus untuk meningkatkan kekuatan otot tubuh bagian depan atau lebih tepatnya pada bagian perut sedangkan metode latihan *Back lift* fokusnya untuk meningkatkan kekuatan otot tubuh bagian belakang atau lebih tepatnya otot pada bagian punggung.

Percaya diri merupakan perasaan yang berisi kemampuan, kekuatan dan keterampilan dalam melakukan dan menghasilkan sesuatu yang dilandasi keyakinan untuk sukses yang merupakan kontrol internal terhadap perasaan siswa akan kekuatan yang ada dalam dirinya. Menurut Saranson dalam Komaruddin (2017: 67) menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan perasaan yang berisi kekuatan, kemampuan dan keterampilan untuk melakukan dan menghasilkan sesuatu yang dilandasi keyakinan untuk sukses. Selain itu, McClelland (1987) menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan kontrol internal terhadap perasaan seseorang akan adanya kekuatan dalam dirinya, kesadaran akan

kemampuannya, dan bertanggung jawab terhadap keputusan yang telah ditetapkannya

Selanjutnya singer dalam Komaruddin (2017: 67) menjelaskan bahwa atlet yang memiliki kepercayaan diri berarti merasa yakin dan kompeten untuk melakukan apa yang harus dilakukan. Atlet yang memiliki kepercayaan diri selalu berfikir positif untuk menampilkan sesuatu yang terbaik dan menampilkan timbul keyakinan pada dirinya bahwa dirinya mampu melakukan sesuatu sehingga penampilannya tetap baik (Komaruddin, 2017: 67).

Semakin individu kehilangan suatu kepercayaan diri maka individu tersebut akan semakin sulit melakukan yang terbaik bagi dirinya sendiri. Menurut Husdarta (2011: 92) Mengemukakan bahwa salah satu modal utama dan syarat mutlak untuk mencapai prestasi olahraga yang gemilang adalah memiliki percaya diri (*self confidence atau confidence in one self*). *Over confidence* atau percaya diri yang berlebihan dapat berakibat kurang menguntungkan terhadap atlet karena dengan tumbuhnya percaya diri yang berlebihan muncul pula rasa dan fikir “menganggap enteng” lawan. Disisi lain Percaya diri berlebihan dapat menyebabkan seorang siswa atau atlet mudah mengalami frustrasi jika ia dikalahkan lawannya.

Untuk mencapai pada tangga juara yang paling tinggi seorang atlet harus *full confidence* atau penuh percaya diri, karena sikap mental seperti ini akan sangat membantu atlet dalam proses adaptasi menghadapi ketegangan yang berlebihan, berusaha mencapai target yang ditetapkan sendiri dan menghindari atlet dari rasa frustrasi karena kegagalan.

Menurut Sanjaya (2013: 56) Aspek-aspek kepercayaan diri meliputi:

- a. Keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif seorang tentang dirinya bahwa mengerti sungguh akan apa yang dilakukannya
- b. Optimis yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan
- c. Obyektif yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu

sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.

- d. Bertanggung jawab yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya
- e. Rasional dan realistis yaitu analisa terhadap sesuatu masalah, suatu hal, sesuai kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Rasa percaya diri mampu memberi manfaat kepada individu yang memilikinya. Hal ini dijelaskan oleh Weinberg & Gould dalam Yulianto & Nashori (2006: 58-59) bahwa rasa percaya diri memberikan dampak positif pada hal-hal berikut ini :

- a. Emosi, individu yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi akan lebih mudah mengendalikan dirinya di dalam suatu keadaan yang menekan
- b. Konsentrasi, seorang individu akan lebih mudah memusatkan perhatiannya pada hal tertentu tanpa rasa terlalu khawatir.
- c. Sasaran, individu cenderung mengarahkan pada sasaran yang cukup menantang, karenanya ia juga akan mendorong dirinya untuk berupaya lebih baik.
- d. Usaha, individu tidak mudah patah semangat atau frustrasi dalam berupaya meraih cita-citanya dan cenderung tetap berusaha kuat secara optimal sampai usahanya berhasil.

Strategi, individu mampu mengembangkan berbagai strategi untuk memperoleh hasil usahanya. Momentum, seorang individu akan menjadi lebih tenang, ulet, tidak mudah patah semangat, terus berusaha, mengembangkan dan membuka peluang bagi dirinya.

Menurut Hakim dalam Nainggolan (2011: 167) mengatakan bahwa, ciri-ciri tertentu dari orang-orang yang mempunyai rasa percaya diri yang tinggi sebagai berikut:

- 1) Selalu bersikap tenang dalam menghadapi sesuatu
- 2) Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai
- 3) Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi
- 4) Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya
- 5) Memiliki kecerdasan yang cukup
- 6) Memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup

- 7) Memiliki keahlian atau keterampilan lain yang menunjang kehidupannya
- 8) Memiliki kemampuan bersosialisasi
- 9) Memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang baik
- 10) Memiliki pengalaman hidup yang menempa mentalnya menjadi kuat dan tahan didalam menghadapi berbagai cobaan hidup
- 11) Selalu bereaksi positif dalam menghadapi berbagai masalah, misalnya dengan tetap tegar, sabar dan tabah dalam menghadapi persoalan hidup. Dengan ini adanya masalah hidup yang berat justru semakin memperkuat rasa percaya diri seseorang.

Masih Menurut Hakim dalam Nainggolan (2011: 167) mengatakan bahwa, ciri-ciri dari orang-orang yang mempunyai rasa percaya diri yang rendah, yaitu sebagai berikut:

- 1) Mudah cemas dalam menghadapi persoalan dengan tingkat kesulitan tertentu
- 2) Memiliki kelemahan atau kekurangan dari segi mental, fisik, sosial atau ekonomi
- 3) Sulit menetralisasi timbulnya ketegangan didalam suatu situasi
- 4) Gugup dan terkadang bicara gagap
- 5) Memiliki latar belakang pendidikan keluarganya kurang baik
- 6) Memiliki perkembangan yang kurang baik sejak masa kecil
- 7) Kurang memiliki kelebihan pada bidang tertentu dan tidak tahu bagaimana cara mengembangkan diri untuk memiliki kelebihan tertentu.
- 8) Sering menyendiri dari kelompok yang dianggapnya lebih dari dirinya.
- 9) Mudah putus asa
- 10) Cenderung tergantung pada orang lain dalam mengatasi masalah.
- 11) Pernah mengalami trauma.

Percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang untuk dapat melakukan dan menyelesaikan tugas tertentu dengan baik. Keyakinan tersebut muncul terhadap siswa disebabkan karena: (1) kesadaran akan potensi dan kemampuannya sendiri (2) kemampuan dalam menentukan sasaran dan tujuan secara realistis dengan baik. (3) kemampuan untuk menentukan rencana tindakan sebagai usaha mencapai sasaran yang telah ditentukan.

kemampuan dan Keterampilan menyundul bola dalam permainan Sepakbola sangat besar manfaatnya. Menurut Salim (2007:124) jika telah memainkan bola dengan menggunakan kepala (*heading*), maka kemampuan ini akan memberikan keuntungan

ketika terjadi perebutan bola diudara. Tidak ada rahasia untuk teknik ini: fokuskan pandangan sekaligus juga membuat perkiraan terhadap bola dan sekaligus membuat perkiraan pada beberapa ketinggian yang dilakukan untuk bisa menjangkau atau menyongsong bola dengan kepala. Usahakan untuk tetap membuka mata saat menyundul bola dengan kening. Bola seharusnya harus mengenai kening, karena dengan penempatan seperti ini akan didapatkan efek sundulan seperti yang diinginkan. Dan hindari untuk penempatan bola pada bagian atas tengkorak. Menyundul bola harus memiliki tujuan mengoper atau mengarahkan langsung ke gawang kiper lawan untuk tujuan mencetak gol, (Salim, 2007: 126).

Luxbacher (2016: 87) sepakbola adalah satu-satunya permainan dimana pemain menggunakan kepala mereka untuk menanduk bola. Pemain menggunakan jump header (meloncat keatas untuk menanduk bola) untuk mengoper bola kerekannya, untuk mencetak gol dan mengarahkan bola ke gawang lawan atau untuk membuang bola yang mengarah ke gawang mereka sendiri. Menyundul bola bukan merupakan suatu yang mudah bagi seorang pemain. Mereka yang sudah lama berkecimpung dalam sepakbola akan tahu bagaimana sulitnya untuk mempunyai keahlian dalam menyundul bola tersebut.

Menyundul bola adalah sebuah keterampilan unik yang hanya ada di sepakbola. Pertandingan Sepakbola sebagian besar dimainkan di tanah lapangan, namun menyundul bola adalah bagian yang tidak terpisahkan dari permainan ini. Para pemain apapun posisi mereka harus mampu mengendalikan bola diudara dalam situasi bertahan atau menyerang, akan tetapi keterampilan menyundul bola adalah keterampilan yang membutuhkan pendekatan logis dan seksama saat diperkenalkan kepada pesepakbola muda. Untuk menjadi pemain Sepakbola yang sempurna anda harus mengembangkan keterampilan *heading* yang baik, tendangan gawang, tendangan sudut, operan bola tinggi, dan penghadangan bola harus sering dimainkan diudara dengan menggunakan kepala anda (Luxbacher, 2016: 87).

Senada juga yang di jelaskan oleh Zulkarnain dalam jurnal portal garuda (2010) bahwa Teknik dasar menyundul bola adalah salah satu teknik dasar permainan sepakbola yang memainkan bola dengan kepala. Penguasaan teknik tersebut diperlukan pada saat berlangsungnya suatu pertandingan. Oleh karena

dengan teknik menyundul bola yang baik akan membuka peluang-peluang terciptanya suatu gol kegawang lawan. Selain berfungsi untuk menciptakan gol, teknik menyundul dapat pula berfungsi untuk mengoper ke teman dan menghalau serangan lawan

Menyundul bola merupakan salah satu dari beberapa teknik yang ada pada permainan sepakbola selain menendang bola, menyetop bola, membawa bola, gerak tipu, merebut bola, lemparan kedalam, penjaga gawang yang harus memenuhi peraturan permainan untuk dimanfaatkan dalam bermain sepakbola, bola tidak selamanya hanya dimainkan dengan kaki tetapi juga menggunakan kepala apabila arah datangnya bola diatas jangkauan kaki. Menyundul bola dengan menggunakan kepala memiliki beberapa tujuan diantaranya:

- Memasukkan bola kegawang
- Mematahkan serangan lawan
- Mengoper atau memberi umpan
- Mengontrol bola

Gerakan menyundul bola dapat dilakukan dalam berbagai posisi, seperti: posisi berdiri, posisi sambil melompat dan posisi berlari sambil melompat. Menyundul dalam Posisi berdiri dilakukan apabila arah datangnya bola tidak melambung tinggi tetapi arah bola tepat pada kepala. Selain dari itu arah datangnya bola melambung tinggi dan tetap menunggu sampai datangnya bola tepat dikepala untuk disundul. Dengan posisi ini pemain dapat menyundul bola keatas, kedepan, kebelakang atau kesamping. Posisi kaki dalam menyundul bola dengan berdiri sebagai upaya persiapan sebelum melakukan sundulan ada dua cara yang dapat dilakukan, yaitu dengan kedua kaki sejajar dibuka selebar bahu, atau salah satu kaki maju kedepan. Hal itu berhubungan dengan kenyamanan dan mungkin akan berpengaruh terhadap hasil dari keterampilan sundulan.

Menyundul bola pada posisi berlari dilakukan apabila bola yang datang melambung tinggi atau mendarat searah kepala dan jauh dari jangkauan. Pemain harus berlari menuju arah bola dan melakukan sundulan. Menyundul bola pada posisi berlari, pemain dapat menyundul bola pada arah yang sama seperti posisi berdiri.

Menyundul bola sambil melompat dilakukan apabila bola yang datang melambung tinggi dan pemain harus cepat merebut bola tersebut sebelum direbut oleh lawan. Selain dari itu bola yang datangnya melambung tinggi didepan gawang, maka pemain penyerang

maupun pertahanan merebut bola tersebut dengan menyundul sambil melompat.

Berdasarkan kajian teori yang ada pada tinjauan pustaka dan kerangka berfikir, maka diperoleh beberapa jawaban sementara atas permasalahan yang telah dirumuskan yaitu:

1. Secara keseluruhan ada perbedaan pengaruh antara metode latihan *Sit up* (A1) dan metode latihan *Back lift* (A2) terhadap Kemampuan Menyundul Bola siswa SMA Negeri 3 Kabupaten Bantaeng
 $H_0 = \mu A1 \leq \mu A2$
 $H_1 = \mu A1 \geq \mu A2$
2. Ada interaksi antara metode latihan dan Percaya diri terhadap Kemampuan menyundul bola siswa SMA Negeri 3 Kabupaten Bantaeng
 $H_0 = A \times B = 0$
 $H_1 = A \times B \neq 0$
3. Ada pengaruh hasil Kemampuan menyundul bola pada siswa yang dilatih dengan metode latihan terhadap siswa yang memiliki percaya diri tinggi
 $H_0 = \mu A1B1 \leq \mu A2B2$
 $H_0 = \mu A1B1 \geq \mu A2B2$
4. Ada pengaruh hasil Kemampuan menyundul bola pada siswa yang dilatih dengan metode latihan terhadap siswa yang memiliki percaya diri rendah
 $H_0 = \mu A1B2 \leq \mu A2B1$
 $H_1 = \mu A1B2 \geq \mu A2B2$

METODE

Penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen dengan *true eksperiment* atau eksperimen sungguhan. Metode penelitian dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendelikan (Sugiyono 2017:72). Dalam hal ini pengaruh latihan *Sit Up*, latihan *Back Lift* dan Percaya diri terhadap kemampuan menyundul bola dalam permainan sepakbola. Lokasi penelitian ini akan dilaksanakan di SMA Negeri 3 kabupaten Bantaeng

Variabel adalah konsep yang mempunyai nilai yang berubah-ubah atau mempunyai variasi nilai, keadaan, kategori atau kondisi (Kadir 2016: 7). Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017: 39) . lebih lanjut Kusumawati (2015: 31) Bahwa variabel adalah suatu objek yang akan dijadikan

bahan sebagai penelitian, dan variabel itu dapat berubah-ubah atau dapat bermacam-macam bentuk.

Berdasarkan pengertian-pengertian dari para ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa variabel penelitian adalah variasi nilai dari sekelompok orang yang menjadi sampel dalam penelitian dan menjadi tugas peneliti untuk menarik sebuah kesimpulan. Dalam penelitian ini variabel yang akan diteliti adalah:

1. Variabel independen

Variabel ini sering disebut sebagai variabel *stimulus*, *prediktor*, *antecedent*. Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel bebas. Variabel bebas adalah merupakan variabel yang memengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Dalam penelitian ini, variabel bebas adalah latihan *Sit up*, latihan *Back Lift*.

2. Variabel Atribut

Variabel Atribut adalah variabel yang mempengaruhi (memperkuat dan memperlemah) hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Variabel ini disebut juga sebagai variabel independen kedua. Dalam penelitian ini, variabel Atributnya adalah percaya diri tinggi dan percaya diri rendah.

3. Variabel dependen

Variabel ini sering disebut variabel output, kriteria dan konsekuen. Dalam bahasa Indonesia sering disebut variabel terikat. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola.

Sugiyono (2017: 80) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi adalah keseluruhan objek (baik manusia, hewan, maupun tumbuhan) yang akan dijadikan sebagai data penelitian (Kusumawati 2015: 93). Lebih lanjut Gumanti, Yunidar & Syahrudin (2016: 186) populasi adalah sekelompok sesuatu yang menjadi minat peneliti dimana dari kelompok itulah bisa dilakukan penganggapan umum (generalisasi) atas hasil yang diperoleh dari penelitian yang dilakukan. Dari teori diatas maka Populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah 200 orang siswa laki-laki kelas X peserta didik SMA Negeri 3 Bantaeng.

Sampel adalah sebagian atau beberapa yang dipilih dari anggota populasi dan menjadi perwakilan dari sampel. Menurut Sugiyono

(2017: 81) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi. Sampel adalah sebagian dari populasi yang akan kita jadikan data untuk diteliti, artinya tidak ada sampel jika tidak ada populasi (Kusumawati 2015: 94). Dalam penelitian ini pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *random sampling* atau teknik acak. Menurut Darmadi (2011:57) teknik acak ini secara teoritis, semua anggota dalam populasi mempunyai probabilitas atau kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi sampel.

Dari 200 siswa yang menjadi populasi kemudian ditarik sampel secara acak sebanyak 80 sampel terjangkau, kemudian dibagi menjadi dua kelompok yang terdiri dari masing-masing 40 sampel setiap kelompok yaitu 40 siswa menjadi sampel untuk kelompok perlakuan metode latihan *Sit up* dan 40 siswa menjadi sampel kelompok perlakuan metode latihan *Back lift* dan selanjutnya masing-masing sampel diberikan angket atau kuesioner untuk mengklasifikasi antara siswa yang memiliki percaya diri tinggi dan siswa yang memiliki percaya diri rendah.

Selanjutnya dari masing-masing kelompok dilakukan perengkingan dimana yang memiliki nilai tertinggi percaya diri adalah peringkat dengan nomor urut 1 sampai 10 teratas merupakan kategori siswa yang memiliki percaya diri tinggi dan peringkat 31 sampai 40 merupakan kategori siswa yang memiliki percaya diri rendah. Sedangkan nomor urut 11 sampai 30 dibuang. Sehingga sampel eksperimen perlakuan kelompok Metode Latihan *Sit up* terdiri dari 10 siswa yang memiliki percaya diri tinggi dan 10 siswa yang memiliki percaya diri rendah. Begitu pula teknik yang digunakan dalam kelompok perlakuan *Back lift* dimana terdiri dari 10 siswa yang memiliki percaya diri tinggi dan 10 siswa merupakan kategori siswa yang memiliki percaya diri rendah. Sehingga total sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 siswa dengan klasifikasi 20 siswa memiliki percaya diri tinggi dan 20 siswa memiliki percaya diri rendah.

Desain penelitian atau rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain Faktorial 2 X 2. Desain faktorial yang dimaksud dalam penelitian ini adalah dua metode latihan yaitu *Sit Up* dan *Back Lift* dan dua dari variabel atribut yaitu percaya diri yang tinggi dan percaya diri yang rendah.

Teknik pengumpulan data merupakan syarat mutlak dalam melakukan suatu kerja ilmiah. Teknik pengumpulan data dalam

penelitian ini meliputi tes kemampuan menyundul bola pada permainan Sepakbola

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data kuantitatif dari penelitian ini diolah dengan menggunakan rumus-rumus statistik dengan menggunakan aplikasi *IBM SPSS Statistics 20*. Data yang diperoleh dalam penelitian ini terdiri atas data percaya diri siswa yang diperoleh dari kuesioner percaya diri yang telah diujikan pada awal proses penelitian dan data hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan mengenai materi menyundul bola. Analisis yang dilakukan terhadap data-data yang diperoleh adalah uji normalitas dengan menggunakan uji Kolmogorov, uji Homogenitas menggunakan uji varians atau F_{\max} dan pengujian hipotesis menggunakan Uji Analisis Varians (Anava) dua jalan sesuai dengan desain dan rancangan faktorial 2×2 serta uji lanjut ANAVA menggunakan uji *Tukey*.

1. Hasil Analisis Data

Deskriptif skor hasil kemampuan menyundul bola siswa yang diperoleh setelah diterapkan metode menggunakan latihan *Sit up* pada kelompok *Sit up* dan metode latihan *Back lift* pada kelompok latihan *Back lift* adalah sebagai berikut :

Tabel 4.1 Deskripsi Skor Hasil kemampuan menyundul bola siswa SMA Negeri 3 Bantaeng

Percaya diri (B)		Kelompok	
		Sit up	Back lift
Tinggi	N	10	10
	Rata – rata	9,05	7,73
	Standar Deviasi	0,55428	0,40014
	Varians	0,307	0,160
	Skor Tertinggi	9,80	8,30
	Skor Terendah	7,80	7,00
Rendah	N	10	10
	Rata – rata	8,18	8,89
	Standar Deviasi	0,45656	0,60818
	Varians	0,307	0,370
	Skor Tertinggi	8,80	9,60
	Skor Terendah	7,20	7,80
Keseluruhan	N	20	20
	Rata – rata	8,61	8,31
	Standar Deviasi	0,6659	0,7688
	Varians	0,443	0,591
	Skor Tertinggi	9,80	9,60
	Skor Terendah	7,20	7,00

Berdasarkan tabel 4.1 di atas terlihat bahwa untuk percaya diri tinggi, skor rata-rata hasil kemampuan menyundul bola siswa pada

kelompok *Sit up* yaitu (9,05) dan kelompok latihan *Back lift* memperoleh skor rata-rata (7,73). Data di atas menunjukkan rata-rata skor untuk percaya diri tinggi pada kelompok *Sit up* (A1B1) lebih tinggi bila dibandingkan dengan kelompok latihan *Back lift* (A2B1), dengan kata lain jika siswa ingin dilatih menyundul bola dan memiliki percaya diri tinggi sebaiknya menggunakan latihan pembelajaran *Sit up*. Sedangkan untuk percaya diri rendah, skor rata-rata hasil kemampuan menyundul bola siswa pada kelompok *Sit up* (A1B2) yaitu (8,18) dan kelompok latihan *Back lift* (A2B2) memperoleh skor rata-rata (8,89).

Kemudian Standar deviasi yang diperoleh berdasarkan tabel di atas, untuk percaya diri tinggi pada kelompok *Sit up* diperoleh 0,5542 dan kelompok latihan *Back lift* diperoleh standar deviasi sebesar 0,4001. Varians terbesar untuk percaya diri tinggi terdapat pada kelompok *Sit up* yaitu sebesar 0,307 dibandingkan dengan kelompok latihan *Back lift* yang memiliki varians sebesar 0,160.

Untuk percaya diri rendah pada kelompok *Sit up* diperoleh standar deviasi sebesar 0,4565 dan kelompok latihan *Back lift* diperoleh standar deviasi sebesar 0,6081 Varians terbesar untuk percaya diri rendah terdapat pada kelompok latihan *Back lift* yaitu sebesar 0,370 dibandingkan dengan kelompok *Sit up* yang memiliki varians sebesar 0,208. Hal ini menunjukkan bahwa data skor hasil belajar menyundul bola pada kelompok latihan *Back lift* lebih bervariasi dibandingkan data skor hasil kemampuan menyundul bola pada kelompok *Sit up*.

2. Analisis Inferensial

a. Pengujian prasyarat analisis

Sebelum melakukan pengujian hipotesis, maka terlebih dahulu dilakukan pengujian dasar analisis berupa uji normalitas dan uji homogenitas.

Adapun hasil pengujian normalitas kelompok *Sit up* yang menerapkan metode latihan *Sit up* yang diperoleh melalui *output* pengolahan data dari *IBM SPSS Statistics 20*.

Data menunjukkan hasil uji normalitas dengan menggunakan program *IBM SPSS Statistics 20* yang menggambarkan bahwa data skor tes hasil *Sit up* pada siswa SMA Negeri 3 Bantaeng terdistribusi normal. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikansi baik dengan menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* diperoleh nilai signifikan sebesar 0,200 lebih besar dari 0,05 (sig. > 0,05) untuk siswa yang

diajar menggunakan latihan pembelajaran *Sit up*. Maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

Adapun hasil pengujian normalitas kelompok latihan *Back lift* yang menerapkan metode latihan *Back lift* yang diperoleh melalui *output* pengolahan data dari *IBM SPSS Statistics 20*.

data menunjukkan hasil uji normalitas dengan menggunakan program *IBM SPSS Statistics 20*, yang menggambarkan bahwa data skor tes hasil kemampuan menyundul bola kelompok latihan *Back lift* pada siswa SMA Negeri 3 Kab. Bantaeng terdistribusi normal. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikansi baik dengan menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* diperoleh nilai signifikan sebesar 0,200 lebih besar dari 0,05 (sig. > 0,05) untuk siswa yang diajar menggunakan latihan pembelajaran latihan *Back lift* yang diproyeksikan. Maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

Uji homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh bersifat homogen atau tidak. Pengujian homogenitas dilakukan dengan uji *lavene statistic*. Sehingga diperoleh hasil seperti ditunjukkan pada tabel 4.4. berikut:

Tabel 4.4 Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances			
Nilai			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
0,370	1	38	0,547

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dideskripsikan Jika nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 0,05, maka varians setiap sampel sama (homogen). Dari tabel pengujian di atas, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi pada kolom *Levene Statistic* lebih besar dari 0,05 yakni 0.547. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa varians setiap sampel sama (homogen). Angka *Levene Statistic* menunjukkan semakin kecil nilainya maka semakin besar tingkat homogenitasnya.

b. Pengujian hipotesis penelitian

Uji analisis variansi (ANAVA) Dua Jalur Pengujian hipotesis pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan pengaruh metode latihan baik itu *Sit up*, latihan *Back lift* dan percaya diri terhadap hasil belajar serta interaksinya. Pengujian hipotesis menggunakan analisis varians (anova) Dua Jalur (2x2). Uji anava ini diperoleh *output* dengan

menggunakan aplikasi *IBM SPSS Statistics 20*. Adapun hasil analisis ANAVA dua jalur seperti pada tabel 4.5 pada halaman berikut:

Tabel 4.5 Tabel Hasil Uji ANAVA dua jalur

Dependent Variable: HASIL					
Source	Type III Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	11,193 ^a	3	3,731	14,159	0,000
Intercept	2859,481	1	2859,481	10851,920	0,000
Latihan	1,024	1	1,024	3,886	0,046
Percaya diri	0,169	1	0,169	0,641	0,028
Latihan * Percaya diri	10,000	1	10,000	37,951	0,000
Error	9,486	36	0,264		
Total	2880,160	40			
Corrected Total	20,679	39			

a. R Squared = ,541 (Adjusted R Squared = ,503)

Tabel 4.6 Tabel Hasil Uji tukey atau uji lanjut

HASIL				
Latihan		N	Subset for alpha = 0.05	
			1	2
Tukey HSD ^a	BL.T	10	7,730	
	SU.R	10	8,180	
	BL.R	10		8,860
	SU.T	10		9,050
	Sig.		0,222	0,841
Tukey B ^a	BL.T	10	7,730	
	SU.R	10	8,180	
	BL.R	10		8,860
	SU.T	10		9,050

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

a. Uses Harmonic Mean Sample Size = 10,000.

Berdasarkan rangkuman hasil analisis tes ANAVA dua jalur kemudian uji tukey pada tabel 4.5. dan 4.6 di atas, maka diperoleh data sebagai berikut :

1) Pengelompokan berdasarkan metode latihan

Hipotesis pertama diuji dengan menganalisis pasangan hipotesis nol (H_0) dan hipotesis perbandingan (H_1) berikut:

H_0 : Tidak Terdapat perbedaan hasil belajar menyundul bola siswa SMA Negeri 3 Bantaeng pada kelompok yang dilatih dengan metode latihan *Sit up* dan latihan *Back lift*

H₁ : Terdapat perbedaan hasil menyundul bola siswa SMA Negeri 3 Bantaeng pada kelompok yang dilatih dengan metode latihan *Sit up* dan latihan *Back lift*

Berdasarkan tabel 4.6. di atas, menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,046 yang nilainya lebih kecil dari 0,05 (sig. 0,05) sehingga H₁ diterima. Artinya, ada perbedaan yang signifikan hasil kemampuan menyundul bola siswa yang dilatih dengan menggunakan metode latihan *Sit up* (A1) dengan siswa yang dilatih menggunakan metode latihan *Back lift* (A2). Metode latihan *Sit up* (A1) lebih baik dalam meningkatkan kemampuan menyundul bola dari pada metode latihan *Back lift* (A2) F = 3,88

2) Interaksi Antara metode latihan dan percaya diri Terhadap hasil kemampuan menyundul bola Siswa SMA Negeri 3 Bantaeng.

Hipotesis kedua diuji dengan menganalisis pasangan hipotesis nol (H₀) dan hipotesis perbandingan (H₁) berikut:

H₀ : Tidak Terdapat interaksi antara metode latihan dengan percaya diri terhadap hasil belajar menyundul bola pada siswa SMA Negeri 3 Bantaeng.

H₁ : Terdapat interaksi antara metode latihan dengan percaya diri terhadap hasil belajar menyundul bola pada siswa SMA Negeri 3 Bantaeng.

Efek interaksi dengan sumber variansi latihan pembelajaran dan gaya belajar menghasilkan F_{hitung} = 37,95. Begitu pula dengan nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,00 lebih kecil dari 0,05 (sig. > 0,05) sehingga H₁ diterima. Artinya, terdapat interaksi antara metode latihan (A) dan percaya diri (B) terhadap hasil kemampuan menyundul bola siswa SMA Negeri 3 Bantaeng

3) Pengelompokan berdasarkan kelompok percaya diri tinggi

Hipotesis ketiga diuji dengan menganalisis pasangan hipotesis nol (H₀) dan hipotesis perbandingan (H₁) berikut:

H₀ : Tidak Terdapat perbedaan hasil kemampuan menyundul bola siswa SMA Negeri 3 Bantaeng pada kelompok yang memiliki percaya diri tinggi pada siswa SMA Negeri 3 Bantaeng

H₁ : Terdapat perbedaan hasil kemampuan menyundul bola siswa SMA Negeri 3 Bantaeng pada kelompok yang memiliki percaya diri tinggi pada siswa SMA Negeri 3 Bantaeng.

Berdasarkan uji lanjut tukey, menunjukkan bahwa mean difference kelompok metode latihan *Sit up* percaya diri (A1B1) lebih baik dalam meningkatkan kemampuan menyundul bola daripada metode latihan *Back lift* percaya diri tinggi (A2B1) sebesar 1,320* begitu pula dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang nilainya lebih kecil dari 0,05 (sig. < 0,05) sehingga H₁ diterima.

4) Pengelompokan berdasarkan kelompok percaya diri rendah

Hipotesis keempat diuji dengan menganalisis pasangan hipotesis nol (H₀) dan hipotesis perbandingan (H₁) sebagai berikut :

H₀ : Tidak Terdapat perbedaan hasil kemampuan menyundul bola siswa SMA Negeri 3 Bantaeng pada kelompok yang memiliki percaya diri rendah pada siswa SMA Negeri 3 Bantaeng.

H₁ : Terdapat perbedaan hasil kemampuan menyundul bola siswa SMA Negeri 3 Bantaeng pada kelompok yang memiliki percaya diri rendah pada siswa SMA Negeri 3 Bantaeng.

Berdasarkan uji lanjut tukey, menunjukkan bahwa mean difference latihan *Sit up* kelompok percaya diri rendah (A1B2) dan latihan *Back lift* percaya diri rendah (A2B2) sebesar -8700* begitu pula dengan nilai signifikansi sebesar 0,003 yang nilainya lebih kecil dari 0,05 (sig. < 0,05) sehingga H₁ diterima. Artinya, metode latihan *Back lift* percaya diri rendah (A2B2) lebih baik dalam meningkatkan kemampuan menyundul bola siswa dari pada metode latihan *Sit up* percaya diri rendah (A1B2).

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan pendekatan analisis varians (ANOVA) dan dilanjutkan dengan uji *tukey* maka pembahasan hasil penelitian akan terpusat pada empat hipotesis yang telah di uji kebenarannya sebagai berikut :

Rincian hasil hipotesis tersebut disajikan sebagai berikut:

1. Hipotesis Pertama

Kemampuan menyundul bola merupakan teknik yang sangat penting dalam permainan sepakbola. Permainan bola modern menuntut setiap pemain harus menguasai teknik dasar menyundul bola sebagai modal dasar dalam permainan sepakbola dan juga untuk menciptakan peluang gol dari sundulan kepala. Karena penelitian ini dilakukan di sekolah maka diperlukan latihan pembelajaran yang cocok dalam pemberian materi dalam melatih kemampuan menyundul bola. Dalam penelitian

ini diterapkan dua metode latihan yaitu, metode latihan *Sit up* untuk meningkatkan kekuatan otot pada bagian perut (Otot *Rectus abdominis*, *external abdominal oblique*, *internal oblique* dan *transversus abdominus*) metode latihan *Back lift* untuk meningkatkan kekuatan otot punggung (otot dengan tujuan yang sama yaitu meningkatkan kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola).

Latihan *Sit up* dalam pelaksanaannya, diawali baring telungkup, kaki rapat, dan kedua tangan menyilang didepan dada. Mengangkat badan dengan dada tidak menyentuh ke lantai. Posisi kaki tetap masih menyentuh pada lantai. Pergelangan kaki dipegang oleh teman, gerakan ini dilakukan berulang-ulang selama 30 detik.

Sedangkan metode latihan *Back lift* dalam pelaksanaannya, terlebih dahulu tengkurap kaki rapat dan kedua tangan berpegangan di belakang kepala, mengangkat badan dan dada tidak menyentuh lantai dan kaki menyentuh lantai. Latihan ini juga memperkuat otot perut sehingga dapat menghasilkan hasil sundulan yang maksimal.

Kedua bentuk latihan diatas harus diterapkan dengan maksimal dan tentunya harus ditunjang dengan rasa percaya diri. Percaya diri yang dimaksud adalah perasaan yang berisi kemampuan, kekuatan dan keterampilan dalam melakukan dan menghasilkan sesuatu yang dilandasi keyakinan untuk sukses dalam melakukan gerakan menyundul bola dengan maksimal.

Dari hasil analisis uji ANAVA menunjukkan bahwa kemampuan menyundul bola siswa yang dilatih menggunakan metode latihan *Sit up* dengan siswa yang dilatih dengan menggunakan latihan *Back lift* terdapat perbedaan secara signifikan. Artinya untuk hipotesis pertama H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini terlihat dari hasil perhitungan dua jalur dengan menggunakan program SPSS IBM 20.0 for windows yang menunjukkan $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ yaitu $3,886 > 2,95$ begitupun dengan nilai signifikansinya menunjukkan ($sig < 0,05$) yaitu $0,046 < 0,05$ maka untuk hipotesis pertama H_0 ditolak dan H_1 diterima. Berdasarkan data di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil belajar menyundul bola pada siswa yang dilatih menggunakan metode latihan *Sit up* dengan siswa yang dilatih menggunakan metode latihan *Back lift*.

Kemudian melihat dari skor rata-rata hasil kemampuan menyundul bola dimana kelompok yang dilatih menggunakan metode

latihan *Sit up* mendapatkan skor rata-rata 8,61 sedangkan kelompok yang dilatih menggunakan metode latihan *Back lift* mendapatkan skor rata-rata 8,31. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kelompok yang diberikan latihan menggunakan metode latihan *Sit up* mendapatkan skor yang lebih baik dari pada kelompok yang dilatih menggunakan metode latihan *Back lift* artinya dalam penerapannya dalam latihan menggunakan metode latihan *Sit up* lebih baik dari pada menggunakan metode latihan *Back lift*.

Melihat hasil di atas Ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nugroho dalam jurnal *Physical Educations And Sports*, dimana ada perbedaan yang signifikan antara siswa yang dilatih dengan metode latihan *Sit up* dan di dengan metode latihan *Back lift*, Begitu pula penelitian yang di lakukan oleh Reval (2013) dalam jurnal *sports sciences and physical education* mengemukakan bahwa ada perbedaan antara metode latihan *Sit up* dan metode latihan *Back lift*. Di dalam jurnal tersebut dijelaskan bahwa terjadi perbedaan dalam pelaksanaan dan hasil akhirnya.

2. Hipotesis Kedua

Interaksi antara latihan dan percaya diri terhadap hasil kemampuan menyundul bola siswa. Pada penelitian ini, terdapat interaksi antara metode latihan dan percaya diri terhadap Hasil kemampuan menyundul bola siswa. Hasil analisis varians 2×2 menunjukkan untuk skor F_{hitung} sebesar 37,95 dan F_{tabel} sebesar 2,95 hasil ini menunjukkan ($F_{hitung} > F_{tabel}$). Begitu pula dengan nilai signifikansi yang diperoleh sebesar $0,000 > 0,05$ ($sig > 0,05$) artinya untuk hipotesis kedua H_1 diterima dan H_0 ditolak, sehingga ada interaksi antara metode latihan dan percaya diri terhadap hasil kemampuan menyundul siswa. Dilihat dari hasil *Estimated Marginal Means Of* Nilai juga menggambarkan bahwa terdapat interaksi dalam penelitian ini itu tergambar dari garis yang saling berpotongan satu sama lain. Dan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh H. Setyawati (2014) dalam jurnal edukasi pendidikan, dimana ketika latihan siswa merasa nyaman dan senang maka dapat meningkatkan percaya diri siswa. Kemudian ini juga didukung oleh penelitian yang di lakukan oleh Arista Dian (2016) dalam jurnal edukasi pendidikan, dimana terdapat interaksi antara latihan dan percaya diri, artinya percaya diri meningkat ketika ada hal menarik yang di berikan kepada siswa, dan mampu dilaksanakan dengan baik secara otomatis tingkat keoercayaan diri siswa akan meningkat.

Jika mengacu pada pembagian kelompok percaya diri tinggi dan rendah, untuk metode latihan *Sit up* dan metode latihan *Back lift* kategori percaya diri tinggi, interaksi yang menggambarkan bahwa metode latihan *Sit up* lebih cocok diterapkan bagi siswa yang memiliki percaya diri tinggi dibandingkan dengan metode latihan *Back lift* yang memiliki percaya diri tinggi ($A1B1 > A2B1$). Ini terlihat dari nilai skor rata-rata nya yaitu sebesar 9,05 sedangkan untuk metode latihan *Back lift* hanya sebesar 7,73 kemudian untuk nilai maksimum metode latihan *Sit up* sebesar 9,8 dan metode latihan *Back lift* 8,3. Dengan kata lain keefektifan metode latihan *Sit up* dengan kemampuan percaya diri tinggi lebih baik secara nyata dibandingkan dengan metode latihan *Back lift*.

Sedangkan untuk kelompok percaya diri rendah, metode latihan *Back lift* lebih baik diterapkan untuk peningkatan kemampuan menyundul bola, ini terlihat dari skor rata-ratanya dimana latihan *Back lift* memperoleh skor 8,89 dan kelompok metode latihan *Sit up* hanya memiliki skor rata-rata 8,18. Kemudian jika di tinjau dari standar devisiasinya dimana untuk metode latihan *Sit up* sebesar 0,456 dan untuk metode latihan *Back lift* sebesar 0,606, dengan kata lain keefektifan metode latihan *Back lift* percaya diri rendah lebih baik secara nyata di banding dengan metode latihan *Sit up*.

Terlihat dari hasil analisis yang telah dilakukan oleh peneliti menjabarkan secara detail hasil-hasil yang telah didapatkan dalam penelitian tersebut. bahwa bagi siswa yang percaya diri tinggi jika ingin meningkatkan kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola hendaknya dilatih dengan menggunakan metode latihan *Sit up*, dan sebaliknya bagi siswa yang memiliki percaya diri rendah jika ingin meningkatkan kemampuan dalam menyundul bola pada permainan sepakbola hendaknya dilatih dengan menggunakan metode latihan *Back lift*.

Jadi dapat disimpulkan, dalam penelitian ini memiliki interaksi antara metode latihan dan percaya diri terhadap kemampuan menyundul bola.

3. Hipotesis Ketiga

Perbedaan yang signifikan mengenai hasil kemampuan menyundul bola antara siswa yang memiliki percaya diri tinggi. Dikatakan bahwa kedua metode latihan ini memiliki tujuan yang sama yaitu peningkatan hasil kemampuan menyundul bola pada permainan sepak bola tapi

masing-masing memiliki perbedaan dalam segi pelaksanaannya.

Berdasarkan hasil analisis data dan diperkuat oleh hasil uji lanjut atau uji *tukey* kelompok percaya diri tinggi dengan metode latihan *Sit up* dibandingkan dengan kelompok percaya diri tinggi dengan metode latihan *Back lift* hasilnya dapat dilihat dimana nilai signifikansinya di bawah dari 0,05 yakni 0,00 dan begitu juga dengan nilai (I-J) nya metode latihan *Sit up* percaya diri tinggi dengan latihan *Back lift* percaya diri tinggi sebesar (1,320*). Untuk nilai *standar deviation* metode latihan *Sit up* percaya diri tinggi sebesar (0,554), sedangkan metode latihan *Back lift* percaya diri tinggi sebesar (0,400) dan untuk rata-rata skornya, metode latihan *Sit up* lebih baik dari pada metode latihan *Back lift* yaitu 9,05 berbanding 7,71. artinya ada perbedaan yang signifikan hasil kemampuan menyundul bola pada siswa yang dilatih menggunakan metode latihan *Sit up* dan kelompok siswa yang dilatih menggunakan metode latihan *Back lift* yang memiliki percaya diri tinggi. Ini menandakan bahwa percaya diri tinggi dalam meningkatkan hasil kemampuan menyundul bola lebih baik menggunakan metode latihan *Sit up*.

Keefektifan metode latihan *Sit up* lebih baik secara nyata dibandingkan dengan metode latihan *Back lift* . Ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Ridho Adi (2017) dalam jurnal student, dimana dibahasakan bahwa untuk latihan *Sit up* lebih baik di terapkan pada siswa dalam melatih kemampuan menyundul bola.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat direkomendasikan bagi siswa yang memiliki percaya diri tinggi, metode latihan *Sit up* lebih cocok di terapkan dalam peningkatan kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola.

4. Hipotesis keempat

Perbedaan yang signifikan mengenai hasil kemampuan menyundul bola antara siswa yang memiliki percaya diri rendah. Dikatakan bahwa kedua metode ini memiliki tujuan yang sama yaitu untuk meningkatkan kemampuan menyundul bola, tetapi memiliki perbedaan dalam segi penerimaan materi yang diberikan.

Dari hasil analisis data untuk mengetahui kelompok siswa yang dilatih menggunakan metode latihan *Sit up* percaya diri rendah dan kelompok siswa yang dilatih menggunakan metode latihan *Back lift* percaya diri rendah, maka dilakukanlah uji lanjut atau uji *tukey*, dan hasil yang diperoleh dimana nilai

signifikansinya di bawah dari 0,05 yakni 0,026 dan begitu juga dengan nilai (I-J) nya metode latihan *Sit up* percaya diri rendah dengan metode latihan *Back lift* percaya diri rendah sebesar (0-680*). Untuk nilai *standar deviation* metode latihan *Sit up* percaya diri rendah sebesar (0,456), sedangkan metode latihan *Back lift* percaya diri rendah sebesar (0,615) dan untuk rata-rata skornya, metode latihan *Back lift* lebih baik dari pada metode latihan *Sit up* yaitu 8,89 berbanding 8,18. artinya ada perbedaan yang signifikan hasil kemampuan menyundul bola pada siswa yang dilatih menggunakan metode latihan *Sit up* dan kelompok siswa yang dilatih menggunakan metode latihan *Back lift* yang memiliki percaya diri rendah. Ini menandakan bahwa percaya diri rendah dalam pembelajaran menyundul bola lebih baik menggunakan metode latihan *Back lift*.

Keefektifan metode latihan *Back lift* lebih baik secara nyata dibandingkan dengan metode latihan *Sit up*. Ini telah di buktikan oleh penelitian yang di lakukan oleh peneliti dengan menampilkan data-data yang tertera di atas, dan di perkuat penelitian yang dilakukan oleh Ilham Z (2015) didalam jurnal pendidikan Olahraga, hasil penelitiannya mengatakan bahwa pemberian latihan *Back lift* dalam peningkatan hasil belajarnya. Kemudian dalam percaya diri rendah seorang siswa sebaiknya di berikan perlakuan metode latihan *Back lift*, agar dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Berdasarkan pemaparan di atas, dapat direkomendasikan bagi siswa yang memiliki percaya diri rendah, metode latihan *Back lift* lebih cocok di terapkan dalam peningkatan kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola.

Itulah ke empat hasil hipotesis yang diperoleh dalam penelitian yang di lakukan di SMA Negeri 3 Bantaeng dan hipotesis tersebut di perkuat oleh teori yang dikemukakan oleh para ahli dan hasil penelitian sebelumnya.

SIMPULAN DAN SARAN

- 1 Secara keseluruhan metode latihan *Sit up* lebih baik dalam meningkatkan kemampuan menyundul bola siswa SMA Negeri 3 Bantaeng dari pada metode latihan *Back lift*
- 2 Ada interaksi antara metode latihan dengan Percaya diri terhadap kemampuan menyundul bola siswa SMA Negeri 3 Bantaeng
- 3 bagi siswa yang memiliki percaya diri tinggi, hasil kemampuan menyundul bola metode

latihan *Sit up* lebih baik dibanding dengan metode latihan *Back lift*.

- 4 Untuk siswa yang memiliki percaya diri rendah, hasil kemampuan menyundul bola metode latihan *Back lift* lebih baik dibanding dengan metode latihan *Sit up*.

Berdasarkan kesimpulan penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya, maka dapatlah diajukan beberapa saran dalam penelitian ini, yaitu : Dalam upaya meningkatkan kemampuan menyundul bola siswa, maka perlu menerapkan metode latihan yang menunjang kemampuan fisik (kekuatan). Metode yang cocok diterapkan adalah metode latihan *Sit up* hal ini dikemukakan apabila tidak memiliki informasi tentang tingkat percaya diri yang dimiliki siswa maupun atlet, Dalam upaya meningkatkan hasil kemampuan menyundul bola siswa maka hendaknya menggunakan metode latihan *Sit up* dan metode latihan *Back lift* hasil penelitian menyimpulkan bahwa terdapat interaksi antara metode latihan dan percaya diri terhadap hasil kemampuan menyundul bola. Hal ini memberikan gambaran bahwa untuk menentukan metode latihan apa yang digunakan untuk meningkatkan hasil kemampuan menyundul bola, tergantung pada tingkat percaya diri yang dimiliki. Siswa yang memiliki percaya diri tinggi lebih baik dilatih dengan metode latihan *Sit up*, sedangkan siswa yang memiliki tingkat percaya diri rendah maka metode latihan *Back lift* lebih baik dalam meningkatkan kemampuan menyundul bola, Penerapan kedua bentuk metode latihan ini hendaknya mulai diterapkan sejak awal, hal ini dimaksudkan agar para siswa lebih cepat beradaptasi dengan latihan-latihan beban sehingga tidak akan memunculkan efek psikologis. Penerapan metode latihan yang cocok bukanlah satu-satunya cara untuk meningkatkan hasil kemampuan menyundul bola tetapi masih terdapat faktor-faktor lainnya yang turut mempengaruhi hasil kemampuan menyundul bola, untuk itu kemampuan fisik lainnya seperti daya ledak, kelincahan maupun fleksibilitas harus ditingkatkan terus secara bersama-sama.

TERIMA KASIH

Penelitian ini didanai oleh Lembaga Pengelola Dana Pendidikan (LPDP) Kementrian Keuangan Republik Indonesia dan dibimbing oleh 1) Dr. Suwardi, M.Pd, dan 2) Dr. Syahrudin, M.Kes 2)

DAFTAR RUJUKAN

- Atmasubrata, G.** 2012. *Serba Tahu Dunia Olahraga*. Surabaya: Dafa Publishing
- Azis, I.** 2016. *Dasar-dasar Penelitian Olahraga*. Jakarta: Kencana.
- Gumanti, T. A, Yunidar & Syahrudin.** 2016. *Metode penelitian Pendidikan*. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Halim. Ichsan Nur,** 2011. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri
- Harsono.** 2017. *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Husdarta.** 2011. *Psikologi olahraga*. Bandung: Alfabeta
- Husdarta, J. S, Kusmaedi, N.** 2014. *Pertumbuhan dan perkembangan peserta didik olahraga dan kesehatan*. Bandung: Alfabeta
- Komarudin.** 2017. *Psikologi Olahraga Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Kusumawati, M.** 2015. *Penelitian Pendidikan Penjasorkes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta Cv
- Kadir.** 2016. *Statistika Terapan Konsep, Contoh dan Analisis data Dengan Program SPSS/Lisrel Dalam Penelitian*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Komara, B, I.** 2016. *Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Prestasi Belajar dan Perencanaan Karir Siswa*. Psikopedagogia jurnal (online), Vol. 5, No. 1 (http://journal.uad.ac.id/index.php/PSI_KOPEDAGOGIA/article/view/4474, Diakses 13 Februari 2018)
- Luxbacher, J. A.** 2016. *Sepak Bola Langkah-Langkah Menuju Sukses*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- Meiriawati, M.** 2013. *Pengaruh Pelatihan Sit up Besar Sudut 450, 900, dan 1200 Terhadap Kekuatan Otot Perut*. Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha (online), <http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJIK/article/view/1590> diakses 21 juli 2018)
- Mukholid, A.** 2007. *Pendidikan Jasmani 1 Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Yudhistira Ghalia Indonesia.
- Mylsidayu, A & Kurniawan, F.** 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta
- Nainggolan, T.** 2011. *Hubungan Antara Kepercayaan Dalam Kecemasan Sosial Pada Pengguna NAPZA*. Jurnal sosio konsepsia. (online) Vol. 16 no. 02 (puslit.kemsos.go.id/upload/post/files/129e0eda6a6486b083f43a47470b8e71.pdf, diakses 2/2/2018)
- Sahrul, Masrur & Agussalim.** 2017. *Pengaruh Latihan Sit up dan Back ekstention terhadap kemampuan menyundul bola pada permainan sepakbola*. Dalam. Usman. prosiding seminar tellu cappa kontibusi pendidikan genetika generasi emas indonesia. (668-680). Makassar. Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar
- Salim, A.** 2007. *Buku Pintar Sepakbola*. Bandung: Penerbit Jember
- Sanjaya, W.** 2013. *Strategi Pembelajaran: Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group
- Sugiyono.** 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kulitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suryabrata, S.** 2015. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Yulianto, F & Nashori, F.** 2006. *Kepercayaan Diri Dan Prestasi Atlet*. (online), Vol.3, No 1 (https://ejournal.undip.ac.id/index.php/p_sikologi/article/view_File/692/555 , Diakses 13 February 2018)
- Widiastuti.** 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya
- Wahyono, Ridho Adi Bagus.** 2017 *Pengaruh Latihan Sit Up, Back Up dan Flexibility Terhadap Peningkatan Jauhnya Heading Pada Siswa Ssb Kkk Klajuran Godean Kelompok Usia 13 – 15 TAHUN*. PhD Thesis, Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta 1,30
- Zulkarnaen,** 2010 *Korelasi Kekuatan Otot Perut, Leher dan Fleksibilitas Sendi Tulang Belakang Dengan Jarak Sundulan Bola Pada Posisi Diam Dalam Cabang Olahraga Sepakbola*, (online), Motion Volume I. No. 1. September 2010. portalgaruda.org/article.php?article=19370&val=1226, Diakses 28 Mei 2018.